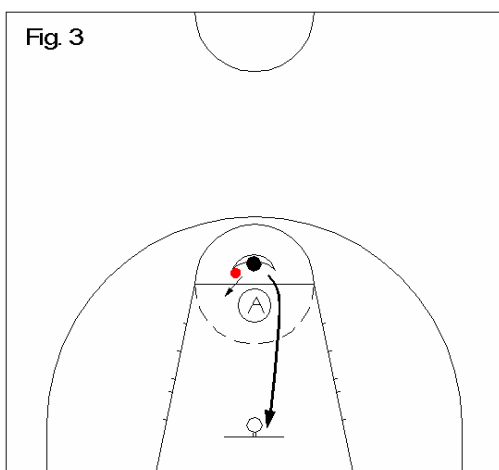
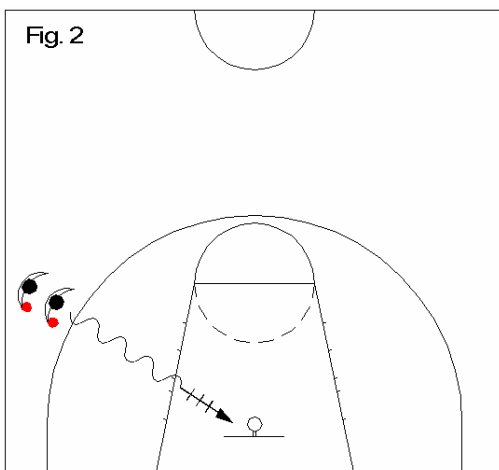
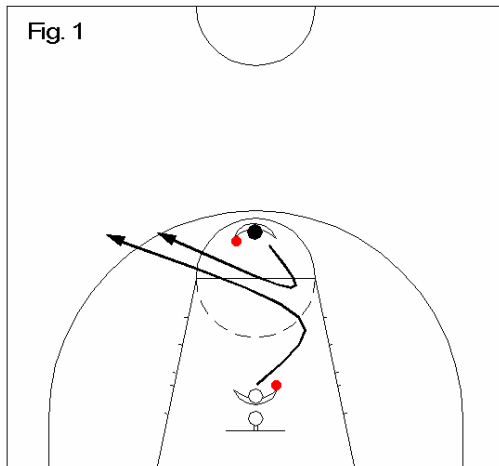


# I FONDAMENTALI

Venerdì 14 Aprile 2000

Claudio PAPINI

Palestra I.T.G. Marinoni, Via Aspromonte, Udine



## I FONDAMENTALI

Prima di tutto è necessario che il ragazzo acquisti una buona lateralità con padronanza della mano forte, poi si procederà con il lavoro anche sulla mano debole.

## ESERCIZI SUL PALLEGGIO E CAMBI DI MANO

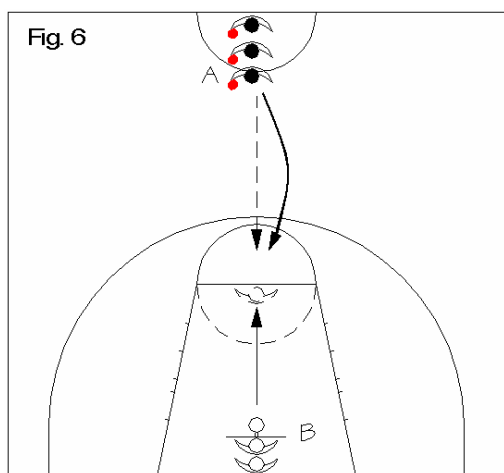
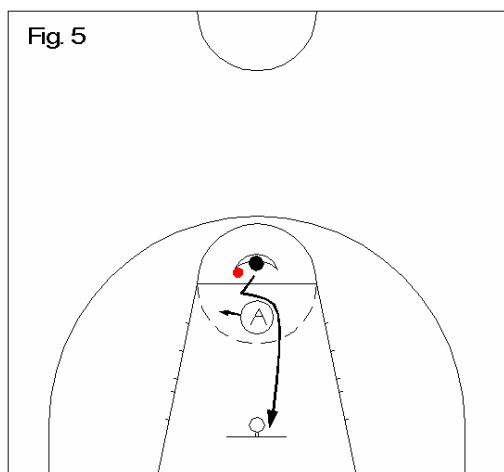
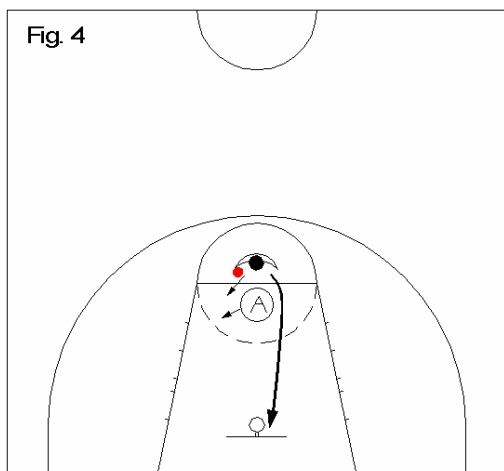
Es. 1: Liberi per il campo, un pallone a testa, quando si incontra un compagno eseguire un cambio di direzione (imparare ad occupare lo spazio).

- Stesso esercizio, variando i cambi di direzione (giro dorsale, dietro la schiena, sotto le gambe)
- Stesso esercizio in spazi più ristretti, a metà campo, dentro i tre punti, area dei tre secondi.

Es. 2: Una fila sotto canestro e una fila all'altezza del tiro libero, tutti con il pallone (fig. 1). Il primo giocatore della fila sotto canestro parte per andare a segnare sul canestro opposto, mentre il suo avversario deve cercare di toccarlo prima che arrivi a canestro.

## ESERCIZI SUL TERZO TEMPO E PARTENZA IN PALLEGGIO

Es. 1: Una fila unica in posizione di ala alta, tutti con il pallone (fig. 2). Partenza incrociata e terzo tempo. E' importante che ogni volta che c'è una fila e una partenza, questa sia eseguita



correttamente, dalla posizione fondamentale, piegati sulle gambe, con la mano che deve palleggiare carica da dietro il pallone con il polso flesso a 90° e gomito aderente al corpo. Alla partenza spingere anche con l'avampiede.

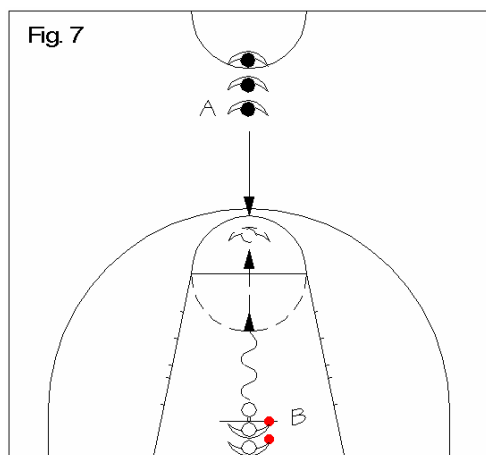
Es. 2: Fila unica di fronte al canestro all'altezza del tiro libero (fig. 3). L'allenatore si dispone in difesa passiva: il primo della fila esegue una finta "verosimile" di partenza su un lato e poi parte dall'altro con partenza incrociata. Passare aderente al difensore per prendere la strada più corta per il canestro.

Es. 3: Stesso esercizio con l'allenatore che invita su un lato (fig. 4). Il giocatore finta la partenza sul lato concesso e poi parte incrociando sull'altro lato, spalla a spalla con il difensore (allenatore che cambia spesso lato di invito).

Es. 4: Stesso esercizio: l'attaccante prima lascia cadere il pallone a terra sul lato concesso dalla difesa, poi lo prende saldamente con due mani al primo rimbalzo, cambia di lato il pallone facendolo passare sotto le ginocchia e parte in palleggio.

Es. 5: Stesso esercizio con il difensore che parte frontale all'attaccante, alla partenza di quest'ultimo si sposta per chiudere la strada del canestro (fig. 5). L'attacco deve mantenere il palleggio e fare un giro dorsale per andare a canestro sul lato opposto (sul giro dorsale, ricordarsi che è la testa la prima cosa che si gira).

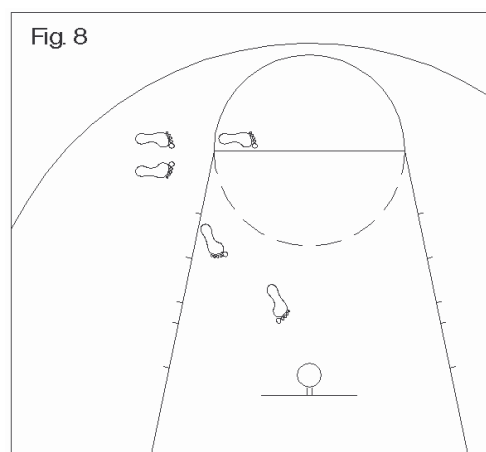
Es. 6: Fila A, con i palloni a metà campo, fila B sotto canestro (fig. 6). Il primo giocatore della fila A lancia la palla all'altezza del tiro libero e corre per prenderla subito dopo il rimbalzo. Quando la palla tocca terra, parte B che si



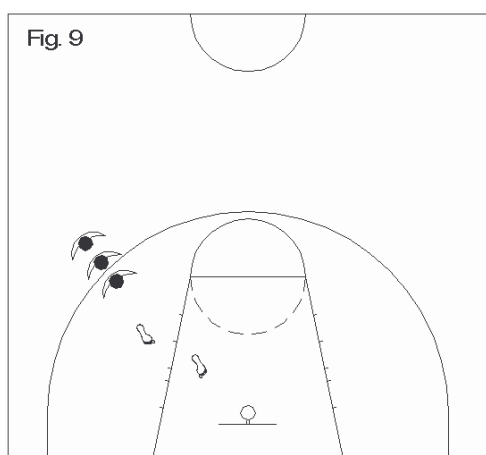
dispone in difesa. Si gioca uno contro uno fino alla realizzazione di un canestro.

**N.B.:** regola valida per ogni esercizio di uno contro uno: se la difesa è lontana, tiro; se è vicina, gioco per batterla in palleggio.

Es. 7: Stesso esercizio con palloni alla fila sotto canestro (fig. 7). Il primo della fila parte in palleggio verso il compagno, si arresta, gli passa la palla e difende. L'attaccante deve cercare di ricevere in una posizione tale da essere pericoloso al tiro.



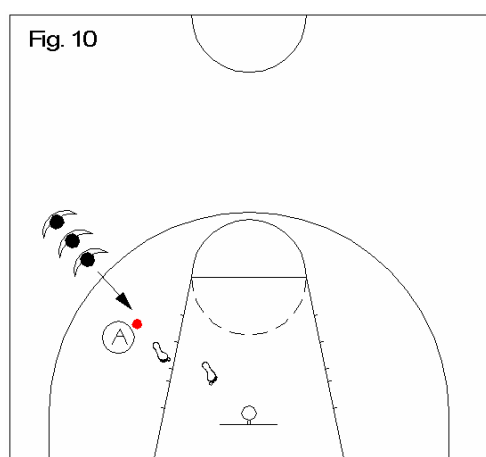
Es. 8: Partenza in posizione fondamentale all'altezza della linea del tiro libero, perpendicolarmente alla linea di fondo (fig. 8). Eseguire un piccolo passo con il piede esterno per caricare la spinta e partire con l'altro piede verso canestro, un secondo passo e salto a canestro.



Es. 9: Stesso esercizio con il pallone e tiro a canestro.

Es. 10: Stesso esercizio con il pallone che viene consegnato sul primo passo del terzo tempo.

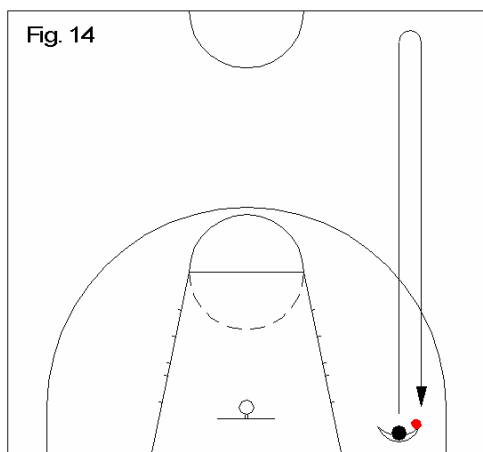
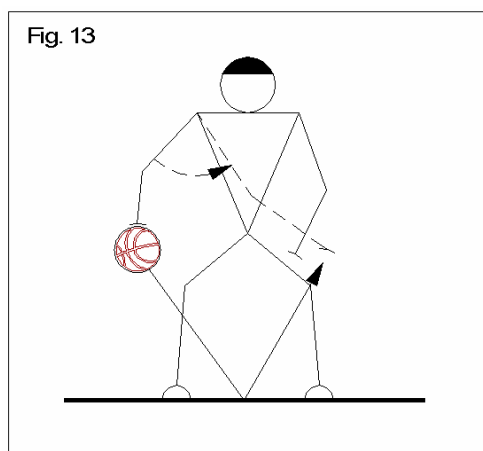
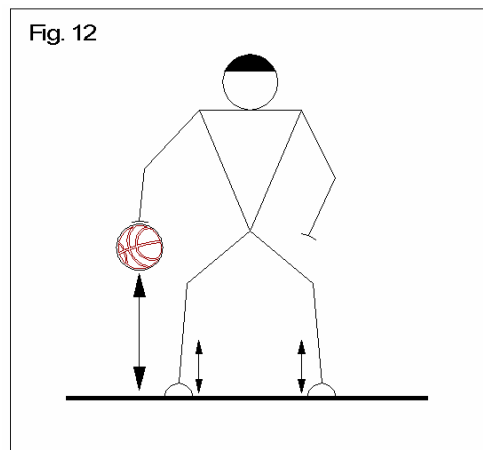
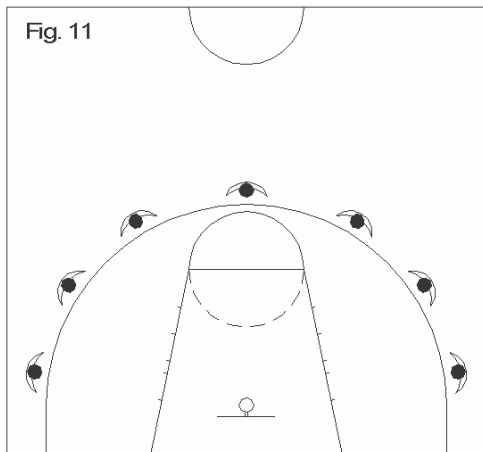
Es. 11: Partenza in posizione fondamentale con il pallone a due passi dal canestro, piedi in direzione dello stesso (fig. 9). Partire eseguendo un terzo tempo da fermo.



Es. 12: Stesso esercizio con pallone consegnato (fig. 10) (per non incorrere nell'infrazione di passi).

Es. 13: Stesso esercizio con il pallone che viene passato con un rimbalzo sul posto.

Es. 14: Stesso esercizio partendo con il pallone che gira attorno alla vita.



Es. 15: Partenza in posizione fondamentale con il pallone a tre passi dal canestro, piedi in direzione dello stesso. Partenza incrociata e terzo tempo (proteggere il pallone con il braccio interno).

Es. 16: Stesso esercizio facendo girare il pallone attorno alla vita nei due passi del terzo tempo.

### BALL-HANDLING

- Disposizione dei giocatori in semicerchio sulla linea dei tre punti, tutti con lo sguardo fisso a canestro (fig. 11).
- Si parte sempre dalla posizione fondamentale.

Es. 1: Far rotolare la palla fra le mani.

Es. 2: 3 palleggi e cambio di mano.

Es. 3: Dalla posizione fondamentale, piede destro leggermente in avanti, tre palleggi con la mano sinistra, ritornare in posizione fondamentale, cambio di mano, avanzare con l'altro piede, tre palleggi con la mano destra, e così via.

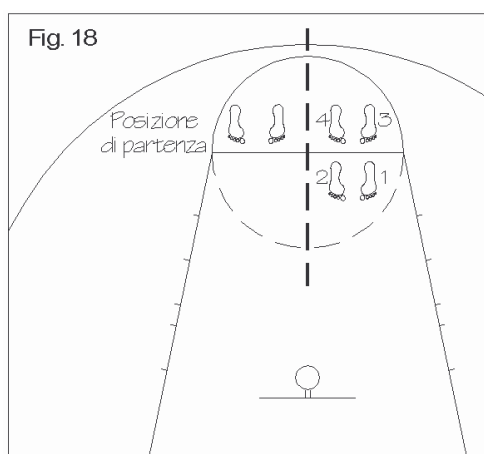
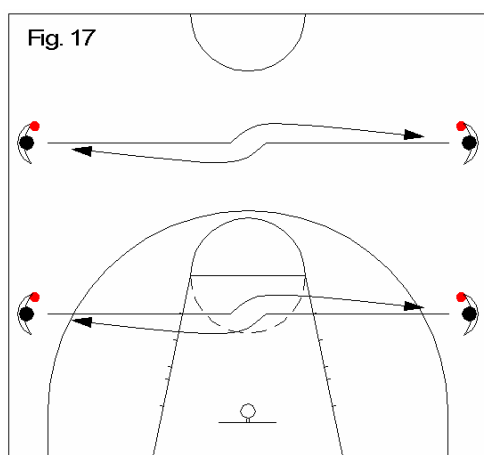
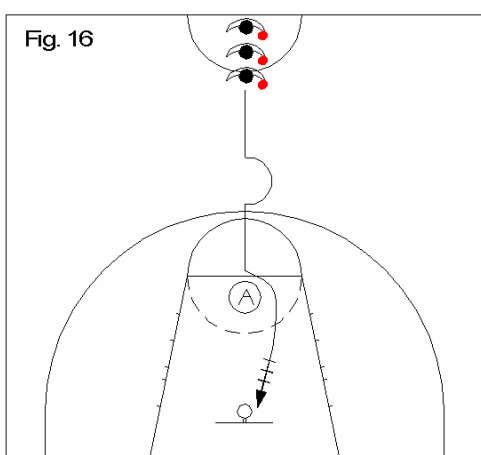
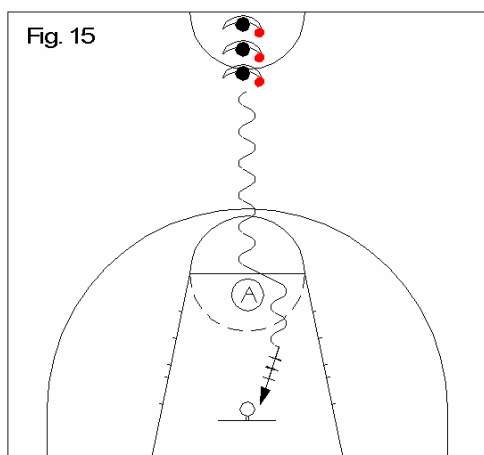
Es. 4: Palleggiare sul posto saltando a piedi pari.

Es. 5: Palleggiare sul posto facendo "mitraglia" con le gambe (fig. 12) (sollevare alternativamente i piedi con frequenza alla massima velocità).

Es. 6: Palleggi frontali da destra a sinistra, da eseguire con la stessa mano (fig. 13).

Es. 7: Girare la palla attorno alla vita.

Es. 8: Disporsi in riga sulla linea di fondo campo, un pallone a testa (fig. 14). Partenza incrociata con la mano destra, correre fino a metà campo (la mano che palleggia è disposta con le dita che guardano nella direzione del moto), eseguire un



cambio di senso con una torsione sul piede sinistro, cambio di mano e primo passo del ritorno a tagliare fuori.

Es. 9: Stessa posizione di partenza, ma con due palloni a testa.

- Andata e ritorno con palleggio simultaneo dei due palloni.
- Andata e ritorno con palleggio alternato dei due palloni.
- Andata e ritorno con continui cambi di mano dei due palloni.

Es. 10: Una fila unica a metà campo, allenatore all'altezza del tiro libero (fig. 15). Il primo della fila parte in palleggio velocemente e puntando dritto a canestro; quando arriva di fronte al coach esegue un cambio di direzione e entra in terzo tempo con l'altra mano.

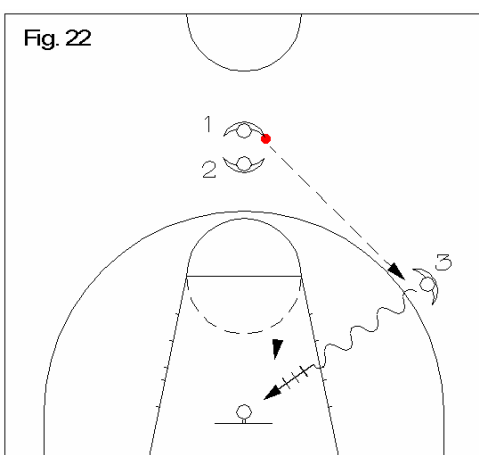
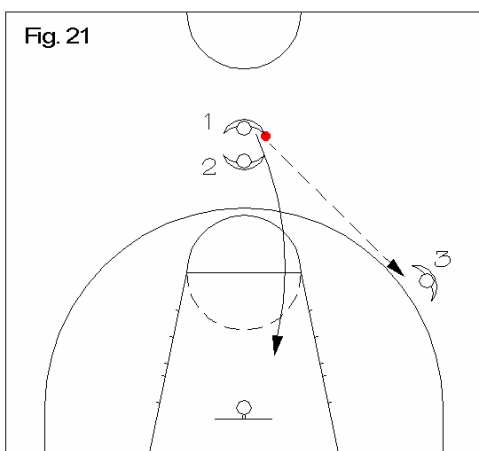
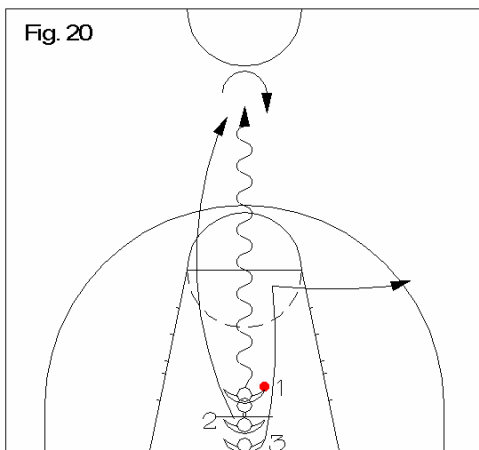
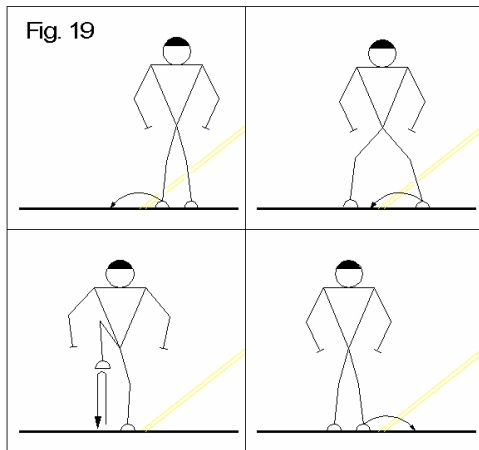
Es. 11: Stesso esercizio con un saltello prima del cambio di direzione (fig. 16).

Es. 12: Stesso esercizio con qualche secondo di "mitraglie" prima del cambio.

Es. 13: Stesso esercizio con i diversi movimenti di ball-handling prima del cambio.

Es. 14: Stesso esercizio con un palleggio frontale da un lato all'altro e ritorno davanti all'allenatore (tutto l'esercizio si esegue con la stessa mano e si va a canestro sul lato del palleggio)

Es. 15: Disporsi su due file, una di fronte all'altra, sulle linee laterali del campo (fig. 17). Un pallone a testa, partenza in palleggio, quando s'incontra il compagno, abbassare il palleggio, cambio di mano e arrivare all'altro lato del campo. Arresto sulla linea laterale, giro sul piede perno e



posizione fondamentale, pronti per eseguire di nuovo l'esercizio.

Es. 16: Stesso esercizio con i diversi tipi di cambi di direzione.

Es. 17: Stesso esercizio con cambio di velocità oltre che al cambio di direzione.

### ESERCIZI DI REATTIVITÀ PER I PIEDI

Es. 1: Posizione eretta dietro una linea del campo. Portare alternativamente i piedi al di là della linea e ritornare nella posizione di partenza, il tutto alla massima velocità (fig. 18).

Es. 2: Posizione eretta, lateralmente ad una linea del campo. Portare il piede interno al di là della linea, ricongiungere l'altro piede, sollevare il ginocchio esterno e ripetere nell'altro senso (fig. 19). Cominciare lentamente per coordinare i movimenti, aumentando gradualmente la velocità fino ad arrivare alla massima rapidità.

Es. 3: Posizione eretta dietro una linea del campo. Saltelli a piedi pari avanti e dietro la linea.

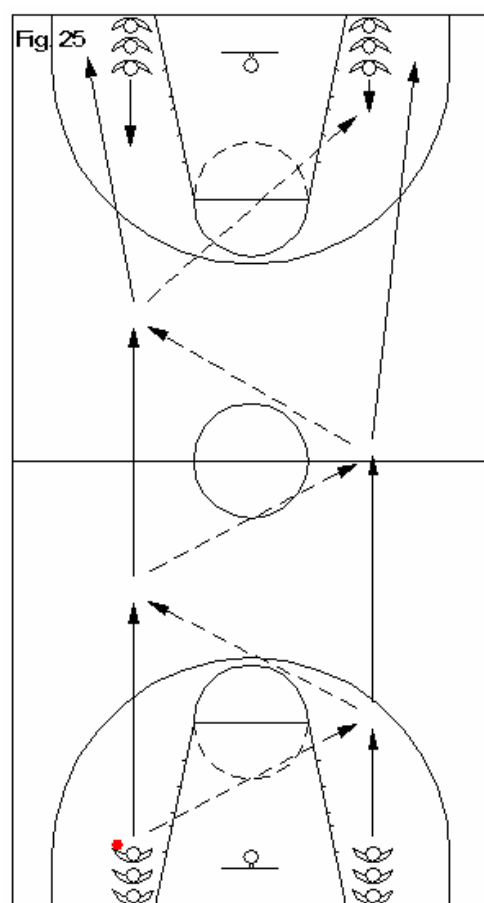
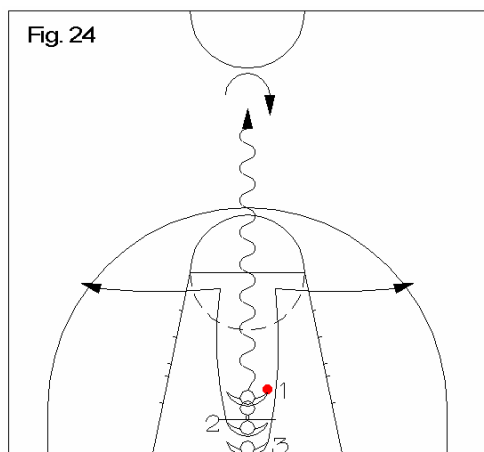
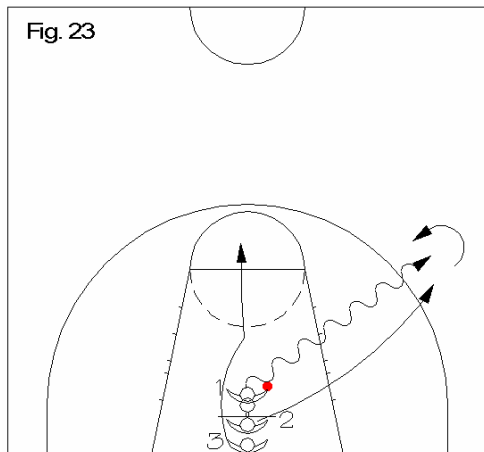
Es. 4: Eseguire l'esercizio "1", al via partenza di scatto fino a metà campo.

Es. 5: Eseguire l'esercizio "2", al via partenza di scatto fino a metà campo.

Es. 6: Eseguire l'esercizio "3", al via scivolamenti fino a metà campo.

### IL PASSAGGIO

- E' consigliabile eseguire i passaggi da posizioni di gioco sul campo
- Ogni volta che ho il pallone in mano, "occhi nel canestro" in posizione di tiro
- Far vedere dove voglio ricevere la palla, mostrando le "10 dita"



Es. 2: Trenino a tre sotto canestro, palla al primo della fila (fig. 20). 1 parte in palleggio ed arriva fino a circa metà campo, si arresta e si gira sul piede perno. 2 segue 1 e si dispone in difesa. 3 arriva fino all'altezza del tiro libero e cambia direzione per uscire a ricevere in posizione di guardia (parte dal tiro libero solo quando 1 è pronto a passarla). 1 si muove sul piede perno per cinque secondi (contarli ad alta voce) poi passa a 3 e taglia a canestro davanti al difensore (fig. 21).

Stesso esercizio con 3 che dopo aver ricevuto il pallone, va a canestro (fig. 22).

Es. 1: Stesso esercizio con il difensore che difende sui passaggi bassi.

Es. 2: Stesso esercizio con il difensore che difende sui passaggi alti.

Es. 3: Stesso esercizio con il difensore che varia la difesa.

Es. 4: Stessi esercizi ma dalle diverse posizioni del campo (fig. 23).

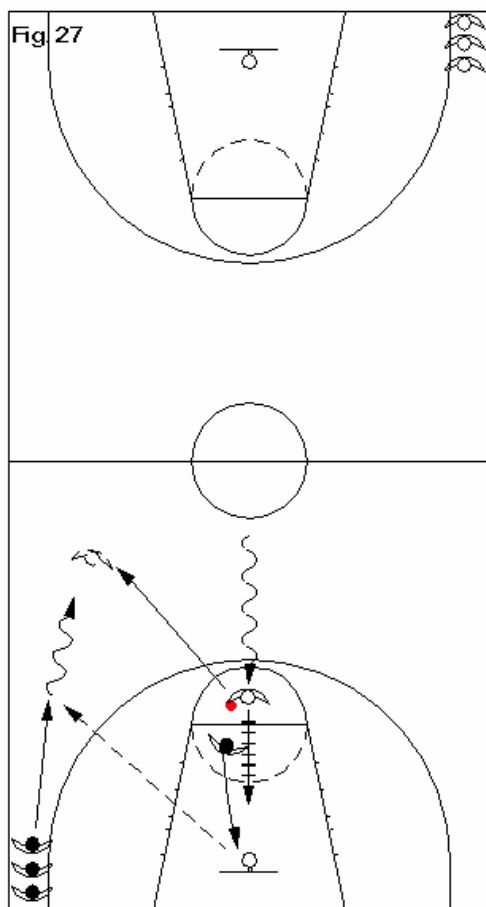
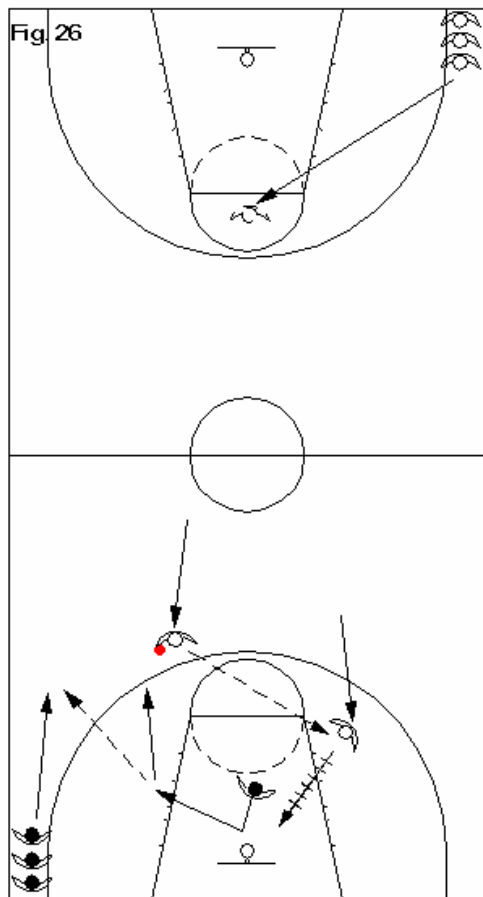
Es. 5: Posizione di partenza come Es. 1, solo che 2 si dispone in attacco sul lato opposto di 3 (fig. 24). 1 passa ad un compagno e va a bloccare per l'altro che sfrutta il blocco e va al tiro.

Es. 6: Due file sotto ogni canestro, un pallone, tic-tac a due senza conclusione con ultimo passaggio incrociato verso il primo di una fila (fig. 25).

- I piedi sono rivolti nella direzione della corsa

Es. 7: Stesso esercizio con passaggi ad una mano, prima quella interna, poi quella esterna.

Es. 8: Stesso esercizio con un palleggio e passaggio a bowling.



Es. 9: Un serbatoio per ogni metà campo: due contro uno, il difensore che recupera la palla se subisce il canestro parte con il primo del serbatoio verso il canestro opposto (fig. 26).

Es. 10: Stesso esercizio con tre contro 1 (partono i primi due della fila con il difensore)

Es. 11: Stesso esercizio tre contro due (difesa a L).

Es. 12: Stesso esercizio, tre contro uno con attaccanti che procedono eseguendo trecce fino a quando la difesa lo permette.

Es. 13: Stesso esercizio con treccia, ma tre contro due.

### TRANSIZIONE ATTACCO - DIFESA

Es. 1: Un serbatoio per ogni metà campo: si gioca uno contro uno con il difensore che, appena recuperato il possesso della palla, apre sul primo compagno della fila che parte in attacco (fig. 27).

Es. 2: Stesso esercizio due contro uno.

Es. 3: Stesso esercizio due contro due.

Es. 4: Stesso esercizio tre contro due.

Es. 5: Stesso esercizio tre contro tre.

- E' importante valorizzare il lavoro senza palla, perché in una partita il rapporto tra minuti giocati con il pallone il mano e quelli senza è di 1 a 9.